



# 11月の献立表



令和3年  
風の子ぞだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			ち、にく 血や肉になる	からだち、ようし、ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	げつ 月	ごはん さけ しおこうゆ 鮭の塩麹焼き にんじん 人参ともやしのジンジャーナムル す 澄まし汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	キャベツ,カイワレ,トマト,ブロッコリー にんじん 人参,もやし,パプリカ,生姜 しょうが みずな 水菜,しめじ,かぶ	こめおおむぎ 米,大麦 こめ 米こうじ さんおんとう ごま,三温糖,ごま油 あぶら	619	1.7
2	か 火	ごはん ぶた 豚キムチ ながいも 長芋ともずくの酢の物 すのもの みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌,豆腐	にんじん 人参,ピーマン,玉ねぎ,キムチ,白ねぎ しろ もずく,きゅうり,ながいも こまつな ごぼう,小松菜,えのき	こめおおむぎ 米,大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖	541	2.9
3	すい 水						
4	もく 木	ごはん あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め いた きりぼしだいこん ちゅうかふう 切干大根の中華風サラダ ちゅうかふう 中華風スープ	あつあ 厚揚げ さくらえび たまご 卵	たま 玉ねぎ,パプリカ,ピーマン,きゃべつ,にんにく にんじん きりぼしだいこん 切干大根,きゅうり,人参 こまつな はくさい,にんじん 白菜,人参,ねぎ,小松菜	こめおおむぎ 米,大麦 さんおんとう ごま油 あぶら さんおんとう ごま油 あぶら ごま油	702	2.8
5	きん 釜	きのこクリームパスタ だいこん 大根サラダ チーズ	とり 鶏ムネ肉,牛乳 チーズ	たま しめじ,玉ねぎ,人参 だいこん 大根,レタス,コーン,きゅうり	こむぎこ スパゲッティ,バター,小麦粉	498	2.3
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	くろえだまめ 黒枝豆ごはん あじ いちやぼ 鱈の一夜干し あつあ 厚揚げのみぞれがけ しる みそ汁	あじ 鱈 あつあ 厚揚げ みそ 味噌	くろえだまめ 黒枝豆 もやし,パプリカ,にら,オレンジ だいこん 大根,ねぎ はくさい,こまつな 白菜,小松菜,里芋,しめじ,人参 さんおんとう 三温糖	こめおおむぎ 米,大麦	602	2.4
9	か 火	やさい 野菜たっぷりキーマカレー とうふ わふう 豆腐の和風サラダ しおこんぶ ヨーグルト	あいびき 合挽みんち とうふ 豆腐 ヨーグルト	たま 玉ねぎ,人参,トマト,なす,ピーマン みずな レタス,キャベツ,水菜,きゅうり,塩昆布 しおこんぶ	こめおおむぎ 米,大麦	660	3.7
10	すい 水	ごはん さわら いそべあ 鱈の磯辺揚げ ごもくにまめ 五目煮豆 しる みそ汁	さわら 鱈 だいず 大豆 みそ とうふ 味噌,豆腐	あおさ,キャベツ,レタス,人参,りんご にんじん ごぼう,人参,れんこん,こんにやく だいこん えのき,大根,わかめ	こめおおむぎ 米,大麦 こあぶら てんぷら粉,油 さんおんとう 三温糖	649	2.4
11	もく 木	ごはん いわし き みごろ 鱈の真身衣焼き ごぼうサラダ しる みそ汁	いわし 鱈,卵 ツナ みそ あつあ 味噌,厚揚げ	レタス,キャベツ,トマト にんじん ごぼう,人参,コーン たま かぼちゃ,玉ねぎ,エリンギ	こめおおむぎ 米,大麦 こむぎこあぶら 小麦粉,油 さんおんとう ごま,三温糖	728	1.9
12	きん 釜	びびんば はくさい 白菜としめじのゆず和え す 澄まし汁	ぎゅうにく 牛肉 とうふ 豆腐	もやし,ほうれんそう,だいこん 人参,大根,人参 はくさい 白菜,しめじ,ゆず みずな 水菜,わかめ,里芋 さんおんとう 三温糖	こめおおむぎ 米,大麦,ごま,三温糖 さんおんとう 三温糖	450	3.2
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん ぶた 豚じゃが かき 柿なます しる みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌,豆腐	にんじん 人参,グリーンピース,玉ねぎ,しらたき たま だいこん 大根,人参,かき こまつな ごぼう,小松菜,エリンギ	こめおおむぎ 米,大麦 さんおんとう じゃがいも,三温糖 さんおんとう 三温糖,ごま	606	3.0
16	か 火	ごはん さば 鯖のうめ煮 きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 あか 赤だし	さば 鯖 ちりめんじゃこ あぶらあ,あか 油揚げ,赤だし	うめぼ 梅干し,わかめ,キャベツ,パプリカ,りんご にんじん きりぼしだいこん 切干大根,人参,きゅうり だいこん 大根,ねぎ	こめおおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖,ごま油 あぶら	539	3.3

17	すい水	ごはん やみつきちキン ひじきの白和え みそ汁	とり 鶏もも肉 とうふ、みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	キャベツ,ブロッコリー こまつな 小松菜,ひじき,人参,こんにやく はくさい 白菜,ほうれんそう,エリンギ,人参	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖	619	2.7
18	もく木	ごはん さわら 鱈の幽庵焼き ふろふき大根 す 澄まし汁	さけ 鮭 あつあ 厚揚げ	ゆず,人参,キャベツ,大葉,オレンジ だいこん 大根,こんにやく こまつな 小松菜,えのき,人参	こめおむぎ 米,大麦	546	3.0
19	きん金	梅じゃこごはん タラのフリッター きゅうりとわかめの和風サラダ みそ汁	ちりめんじゃこ タラ ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	うめぼ 梅干し パプリカ,レタス,キャベツ,りんご きゅうり,わかめ,玉ねぎ しめじ,玉ねぎ,人参,里芋	こめおむぎ 米,大麦 てんぷら粉,油 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま油	514	3.0
20	ど土						
21	にち日						
22	げつ月	鶏卵うどん 中華風ポテト みかん	とり 鶏もも肉,油揚げ,卵	にんじん 人参,しめじ,エリンギ,ねぎ みかん	うどん さつまいも	502	2.0
23	か火						
24	すい水	ごはん さわら 鱈の照り焼き こまつな 小松菜ときゅうりの梅みそ和え す 澄まし汁	さわら 鱈 うめみそ 梅味噌 とうふ 豆腐	キャベツ,人参,トマト こまつな 小松菜,きゅうり,人参 みずな 水菜,えのき,里芋	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖	483	3.6
25	もく木	ごはん さけ 鮭のカレーチーズピカタ かいそう 海藻サラダ やさしい 野菜たっぷりスープ	さけ 鮭,卵,チーズ ちりめんじゃこ	キャベツ,レタス,りんご わかめ,ひじき,レッドオニオン はくさい 白菜,えのき,人参	こめおむぎ 米,大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉,油	494	2.2
26	きん金	ごはん とり 鶏のから揚げ ひじきサラダ みそ汁	とり 鶏もも肉,卵 ツナ みそ あつあ 味噌,厚揚げ	にんにく,しょうが 生姜,キャベツ,パプリカ,オレンジ にんじん 人参,だいこん 大根 はくさい 白菜,えのき	こめおむぎ 米,大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉,油 さんおんとう 三温糖	669	1.6
27	ど土						
28	にち日						
29	げつ月	ごはん さわら 鱈の塩焼き きりぼだいこん 切干大根の煮付け とんじる 豚汁	さわら 鱈 あぶらあ 油揚げ ぶたにみそ 豚肉,味噌	キャベツ,パプリカ,りんご きりぼだいこん 切干大根,きぬさや,人参,こんにやく だいこん 大根,もやし,玉ねぎ,もやし,こんにやく	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう あぶら 三温糖,油	647	2.1
30	か火	ごはん ぎゅうにく 牛肉とヤーコンの甘辛炒め こまつな 小松菜とえのきのごま和え す 澄まし汁	ぎゅうにく 牛肉 とうふ 豆腐	にんじん 人参,キャベツ,ヤーコン,ブロッコリー こまつな 小松菜,えのき,人参,こんにやく えのき,ねぎ	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 ごま,さんおんとう 三温糖	624	1.3

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**本字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、かぶ、白菜、さつまいも、南京、里芋です。

☆契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	585	26.7	19.7	80.8	2.6
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」を  
もとにしていますが、個人に合わせた食  
事量を提供しています。